CUPRINS

arte
VOL. 6, NR. 10, 2019
REVISTA DE TERAPII CREATIV-EXPRESIVE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ UNIFICATOARE

Despre importanța utilizării tehnicilor creativ-expresive non-directive în lucrul cu copiii

psih. Alexandra FRÎNCU[1]
cursant Institutul SPER

Sub o formă sau alta, artele expresive precum modelarea, pictura și dansul au fost utilizate încă din cele mai vechi timpuri în scopuri terapeutice, cu toate că în privința lor nu era formulat un scop explicit în acest sens, în ciuda faptului că activitățile derulate pe baza lor erau recunoscute ca având efecte de echilibrare și chiar vindecare a sufletului.

În prezent, lucrurile s-au schimbat mult în ceea ce privește perspectiva terapiei prin artă ca metodă recunoscută în rândul specialiștilor, iar aceasta cu atât mai mult în lucrul cu o categorie aparte de vârstă, anume copiii, pentru care activitățile ludice reprezintă, conform lui G. Landreth, „mediul natural de comunicare”.

Artele expresive se bazează în principal pe experiența senzorială, ceea ce asigură în primul rând ancorarea în concret și în realitatea propriei corporalități aflate în contact cu lumea interioară a sinelui și cu cea exterioară acestuia.

Tehnicile creativ-expresive precum modelarea lutului, pictura cu degetele și desenul, dansul etc. susțin explorarea, pe măsură ce

[1] E-mail: alexandrafrincu30@yahoo.com

facilitează construirea granițelor celor două lumi mai sus menționate, creând treptat un cadru securizant și adecvat copilului.

Are loc astfel nu doar o concretizare, ci și o organizare cognitivă și emoțională a experiențelor; prin exprimarea naturală a gândurilor și a emoțiilor trăite prin intermediul activității, copilul reușește să realizeze comunicarea acestora de o manieră ce nu este considerată nici intruzivă, nici amenințătoare.

De fapt, ceea ce asigură acest cadru securizant, dincolo de relația terapeutică și de spațiul adecvat al cabinetului este însuși mecanismul proiecției: scade rezistența față de exprimarea conținuturilor emoționale și dificile întrucât copilul consideră totul ca fiind un simplu joc, iar răspunsurile sale, doar o parte a acestuia.

În ceea ce privește importanța abordării pe cât de mult posibil non-directive, aceasta se relevă atunci când este adus în discuție subiectul creșterii autonomiei și al sentimentului de control și competență personală a copilului.

Având putere de decizie asupra lui „cât și cum” se dorește a fi împărtășit, copilul capătă sentimentul de control și de siguranță în ceea ce privește propria persoană. Mai mult, este facilitată astfel dezvoltarea unei logici interne care să asigure predictibilitate, în sensul că este dezvoltat un simț al responsabilității proprii copilului.

Astfel, tehnicile creativ-expresive și abordarea non-directivă permit exprimarea și integrarea cognitiv-emoțională a conținuturilor psihice și totodată facilitează structurarea unei baze echilibrare și, de ce nu, reziliente de care copilul să se poată folosi cu succes în parcurgerea și rezolvarea sarcinilor de viață.

*

*   *

Bibliografie

Kaduson, H.G., Schaefer, C.E. (2015). *101 tehnici ale terapiei prin joc.* București: Ed. Trei.

Kaduson, H.G., Schaefer, C.E. (2018). *Alte 101 tehnici ale terapiei prin joc.* București: Ed. Trei.

Landreth, G.L. (2017). *Terapia prin joc - Arta relaționării*. București: Ed. For You.

Psihoterapia experiențial-unificatoare pentru copiii supradotați

Monica Florina ZDRITE[2]

Facultatea de Sociologie și Asistență Socială, specializarea Asistență Socială, Universitatea din București

Copilul supradotat intelectual este un copil înzestrat cu o inteligență superioară. Pe scalele WAIS-IV (pentru adulți) și WISC-III (pentru copii), IQ-ul mediu este cuprins între 90 și 110, supradotarea începe de la 130 în sus (Mitrofan, N., Mitrofan, L., 2005, p. 171), iar interpretarea calitativă a scorurilor IQ se menține și în bateriile de testare WISC IV și WISC V. Doar 3% din populație are un coeficient de inteligență mai mare de 130.

Pentru ca supradotarea să se poată dezvolta și copilul să-și atingă potențialul maxim, este necesar ca mai mulți factori să se intersecteze într-un model multidimensional: capacitățile intelectuale înalte, creativitatea, motivația și mediul social (familia, prietenii, școala). Mediul social și abilitățile sociale ale copilului sunt extrem de importante pentru ca acesta să reușească să integreze corect supradotarea (Monks, F.J., Ypenburg, I.H., 2017, pp. 45-47; Dumitrescu, M. 2004, pp. 9-10).

Copiii supradotați sunt înconjurați de mituri și stereotipuri. Se consideră că ei au „succesul” asigurat datorită coeficientului lor de inteligență, însă „succes” este un termen abstract și subiectiv, iar

---

[2] E-mail: zdr_monica@yahoo.com

promisiunea unui „succes” viitor nu oferă copiilor niciun fel de suport în fața problemelor cu care ei se confruntă în prezent. De altfel, împlinirea completă a potențialului pe care îl dețin este strâns legată de contextul social (Solomon, A., 2015, p.454), iar sistemul de învățământ în masă nu le poate asigura copiilor supradotați o dezvoltare emoțională corespunzătoare, care să vină în sprijinul capacităților lor intelectuale (Goleman, D., 2008, p. 64). Metodele clasice de educație, bazate pe simpla reproducere a informaților și pe uniformizarea elevilor, le afectează negativ capacitățile precum creativitatea, gândirea critică sau gândirea laterală. Datorită faptului că sunt forțați să se adapteze nivelului intelectual al colectivului, copiii supradotați se plictisesc în timpul orelor de curs, își pierd motivația pentru studiu, devin neatenți sau pot deranja cursurile, ceea ce duce la probleme de relaționare cu profesorii, absenteism sau chiar abandon școlar (Jigău, M., 1994, p. 96).

Din punct de vedere emoțional, copiii supradotați se caracterizează prin hipersensibilitate, grad crescut de empatie și simț acut al dreptății (Benito, Y., 2003, pp. 61-62). Sunt mai predispuși la stări depresive, sentimente de neintegrare și izolare și se confruntă cu lipsa de echilibru referitor la imaginea de sine: stimă de sine scăzută sau narcisism. Totodată, riscul de sinucidere este prezent și mai crescut în cazul copiilor supradotați care sunt supuși suprasolicitării provenite din mediul familial (Solomon, A., 2015, pp. 412-414).

Discronia dintre vârsta emoțională, vârsta intelectuală și vârsta fizică îi face să fie priviți drept ciudați și neintegrați (op. cit.). Spre exemplu, datorită faptului că, de cele mai multe ori, copiii supradotați posedă și o vârstă psihologică mai mare, le este dificil să găsească interese comune cu ceilalți copii și sunt mai predispuși la izolare socială (fie din proprie inițiativă, fie din cauza celorlalți) și au deseori probleme de a se integra într-un colectiv de copii cu abilități intelectuale medii (Jigău, M., 1994, pp. 24-25). Astfel, copiilor

supradotați le este dificil să creeze și să mențină relații autentice și sănătoase de prietenie, iar uneori devin victimele bullying-ului colegilor.

Copiii supradotați știu că sunt diferiți de ceilalți și se și simt așa. Ei au nevoie de suport formal pentru a putea integra supradotarea, pentru a-și dezvolta inteligența emoțională și pentru a asimila mecanisme pozitive de coping. Copiii supradotați vor fi supradotați tot restul vieții lor, iar reziliența care îi va face să funcționeze la un nivel optim în viața de adult trebuie construită încă din copilărie.

P.E.U. este o metodă de psihoterapie holistă: individul este văzut ca un întreg, iar fiecare factor interior sau exterior cu care este în relație este considerat important în procesul terapeutic (Mitrofan, I., 2008, pp. 115-118). Această metodă este potrivită lucrului cu copiii supradotați datorită faptului că pune accent pe dezvoltarea personală a individului, atât în relație cu sine, cât și în relație cu ceilalți, pe dezvoltarea unor mecanisme pozitive de coping și pe exprimarea și explorarea emoțiilor (Nedelcea, C., 2012, p. 49). Printre tehnicile utilizate în P.E.U. se numără atât tehnici de art-terapie, tehnici dramatice, tehnici corporale, tehnici meditative experiențiale și scenarii metaforice (op. cit.), toate aceste tehnici putând fi aplicate copiilor supradotați, ele stimulând chiar majoritatea tipurilor de inteligență identificate de Gardner.

Scopul general al procesului terapeutic este de a stimula inteligența emoțională a copilului, de a-i sprijini dezvoltarea capacităților de socializare, de a îmbunătăți abilitățile de comunicare activă și de a diminua, pe cât posibil, efectele negative ale inegalității intelectuale dintre el și colegii săi.

Bibliografie

Benito, Y. (2003). *Copiii supradotați - educație, dezvoltare emoțională și adaptare socială*. Iași: Polirom.

Dumitrescu, M. (2004). *Psihopedagogia excelenței*. Craiova: Arves.

Goleman, D. (2008). *Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche.

Jigău, M. (1994). *Copiii supradotați*. București: Știință și Tehnică.

Mitrofan, I. (2008). *Psihoterapie (repere teoretice, metodologice și aplicative)*. București: SPER.

Mitrofan, N., Mitrofan, L. (2005). *Testarea psihologică. Inteligența și aptitudinile*. Iași: Polirom.

Monks, F. J., Ypenburg, I. H. (2017). *Copilul nostru este supradotat*. Iași: Polirom.

Nedelcea, C. (2012). *Psihoterapia experiențială în lucrul cu emoțiile - contribuții și repere*. București: SPER.

Solomon, A. (2015). *Departe de trunchi*. București: Humanitas.

Sindromul Othello

– gelozia patologică –

Mihaela Evelina COZMA[3]
Facultatea de Sociologie și Asistență Socială, specializarea Asistență Socială, Universitatea din București

„Inimilor geloase nu le răspunzi așa
Și nici măcar nu sunt geloase cu temei,
Ci sunt pentru că sunt. Gelozia e un monstru
Prăsit prin el însuși și întrupat din el însuși.”
(Shakespeare, 1603)

Numele sindromului nu este unul întâmplător. În noiembrie 1604, Shakespeare a publicat tragedia „Othello”, în care personajul principal, cu același nume, îmbracă mantia bărbatului bănuitor și gelos, victima, o tânără bogată care alege să își trădeze tatăl fugind și căsătorindu-se cu Othello. Celebra replică ce trezește în Othello sentimentul puternic al geloziei este cea a lui Brabantio, tatăl Desdemonei, care spune: „Maure, veghează asupra ei și ochii pe ea ține: Cum m'a'nșelat, te'nșală și pe tine” (Shakespere,1924, pag. 34). În cel de-al IV-lea act, Desdemona își găsește sfârșitul sufocată în somn de către mult prea gelosul său soț.

---

[3] E-mail: alexandrafrincu30@yahoo.com

Sentimentul geloziei poate fi experimentat diferit în interacțiuni sau în diverse situații din mediul social: în familie, în relația de cuplu, în relațiile de prietenie. De asemenea, gelozia poate lua naștere între colegii de la locul de muncă, între frați și poate apărea chiar la animalul de companie, însă un lucru este cert: diferitele situații dezvoltă și diferite manifestări care iau naștere odată cu apariția unor trăiri, sentimente ce au la bază complexul inferiorității, al nesiguranței, al neputinței. Mă voi referi strict la forma de gelozie care apare în cuplu/familie, între două persoane de sex opus care își declară dragostea și care urmăresc realizarea unui scop comun. Forma aceasta a geloziei este cunoscută și experimentată de fiecare dintre noi la un moment dat în diferite niveluri (niveluri ale toleranței). Mă voi axa pe debutul sindromului, momentul critic al relației în care partenerul, victimă a sindromului și agresor în același timp, începe desfășurarea mai multor activități cu scopul de a intimida și a controla partenera/partenerul, de a-i minimaliza reușitele și poate ajunge chiar până la separarea de restul familie și de prieteni.

Conform lui Benjamin J. Sadock, sindromul Othello este considerat o tulburare delirantă de tip celotip. Se manifestă printr-o gelozie acută, numită și gelozie patologică, care poate fi combătută doar prin tratament de specialitate. Pacientul are nevoie de suport moral/emoțional și să fie înțeles (Sadock, 2001, pag. 136). Cum putem identifica o persoană care suferă de acest sindrom? După mai multe studii, s-au stabilit câteva aspecte general valabile care vin în ajutorul specialiștilor pentru a valida un comportament. Câteva dintre aceste aspecte sunt:

- Comportamente repetate de interogare și depistare a adevărului în care crede negreșit.

- Suspiciuni permanente cu privire la o a treia persoană în cuplul/familia sa.

- Reprimarea cu greu a impulsurilor agresive.

- Căutarea continuă a unui adevăr inventat de el - partenerul nu trebuie să-l contrazică, negarea fiind tot o formă de evitare a confirmării realității victimei.

*

O persoană geloasă exprimă un comportament specific, cum ar fi acuzarea permanentă a partenerului privind infidelitatea acestuia, repetate apeluri telefonice, verificarea corespondenței poștale, verificarea conturilor de pe rețelele de socializare online, prevenind astfel interacțiuni ce pot denatura în atașament, apropiere, simpatie față de o altă persoană. Partenerul gelos apelează și la alte metode cum ar fi interzicerea partenerului/partenerei de a purta haine speciale sau elegante ce sunt considerate mijloc de seducție. În unele cazuri, violența, actele de agresivitate sunt folosite de partenerii geloși pentru a le face pe victime să spună adevărul. Nesigure și imature, persoanele dominate de puternice frustrări generate de propriile nereușite au un risc mult mai crescut de apariție a comportamentului gelos. Gelozia ascunde frustrarea neputinței, a neîncrederii în propriile aptitudini, cunoștințe, capacități. Persoana care experimentează acest sentiment este neîmplinită, nemulțumită de evoluția sa profesională și personală, incapabilă să facă fericit și să împlinească pe altcineva.

Paul Hauck vorbește în cartea sa „Gelozia" despre persoanele geloase care, de fapt, ascund alte sentimente și se folosesc de acest comportament pentru a nu se confrunta direct cu problemele lor. Hauck face referire la complexul de inferioritate, care, spune el, este principalul sentiment dominant al unei persoane geloase. Conform lui, ne simțim inferiori în momentul în care ne subestimăm și ne gândim că partenerul/partenera poate găsi în toți ceilalți o alternativă (Hauck, 1991). Din frica de a nu fi înlocuiți,

oamenii recurg la diferite metode pentru a-i împiedica pe partenerii lor de viață să ajungă la o astfel de etapă, iar aceste metode pot fi diverse, de la a le urmări fiecare pas, până la violență sub toate formele ei și chiar la omucidere.

Gelozia se poate manifesta în diferite moduri. Diferă de la persoană la persoană modul în care acest sentiment se exteriorizează, astfel că pot apărea diverse manifestări, de la cele mai pașnice până la manifestări agresive ori chiar moartea victimei. După mai multe studii, s-a realizat o clasificare a tipurilor de violență care pot apărea la o persoană. Condiția este ca persona să se afle într-un cuplu sau să aibă familie.

Psihanaliștii împart gelozia în trei categorii:

1. Gelozia normală: este tipul de gelozie cel mai puțin agresiv, el se manifestă prin tristețe și dezamăgire la gândul că persoana iubită a ales pe altcineva sau că ar putea întâlni pe cineva mai capabil să o facă fericită. Totodată, apare și frustrarea imperfecțiunilor personale, subaprecierea care, de cele mai multe ori, conduce la pierderea relației - partenerul nu se mai implică emoțional la fel ca la început iar relația se destramă.

2. Gelozia proiectivă: acest tip de gelozie nu este acceptat în totalitate de specialiști, însă mulți dintre ei îl consideră un răspuns-cheie în cazurile de violență. Gelozia proiectivă se manifestă atât la bărbați, cât și la femei într-un mod simplu. Apare în momentul în care partenerul infidel proiectează asupra celuilalt propriul caz de infidelitate, considerând că dacă el a putut sau a fost în stare să înșele, și partenerul poate să facă aceleași lucruri.

3. Gelozia paranoică: este cel mai rar întâlnit tip de gelozie, dar și cel mai devastator. O persoană cu gelozie paranoică își va suspecta partenerul de infidelitate chiar dacă acesta nu i-a dat niciodată de bănuit sau nu a dat niciodată semne că ar fi într-o relație extraconjugală.

Posesivitatea este deseori confundată cu gelozia, însă acest lucru este greșit. Gelozia este sentimentul care se naște în mintea bolnavului incurabil, iar posesivitatea este o manifestare a geloziei, ea nu este vizibilă de la început, este ușor trecută cu vederea de partenerul îndrăgostit. Posesivitatea este o armă a manipulării - când partenerul deține controlul activităților tale, uneori chiar în privința modului în care te îmbraci, a persoanelor cu care te întâlnești, a locului de muncă. Toate aceste aspecte ar trebui să pună pe gânduri orice persoană care începe o relație cu cineva care manifestă un astfel de comportament. De ce are nevoie partenerul de control total? Pentru că îi oferă siguranță să știe că celălalt este dependent de alegerile sale, că îl poate manipula și că, orice ar spune, este acolo să îi împlinească toate dorințele. „Gândirea posesivă, care naște probleme majore în viața cuplului, are la bază nevoia de control absolut și pleacă de la lipsa de interes pentru nevoile și aspirațiile celuilalt. Este o gândire «rece», de tip obiectual, care promovează o atitudine «dezumanizată» față de partenerul de cuplu. O astfel de persoană îi vede pe ceilalți ca un mijloc de a obține ceea ce își dorește, fără să considere că pot exista diferențe de perspectivă iar partenerul are propriile drepturi și interese” (Giugan, 2016). Specialiștii vorbesc despre gelozie ca o teamă permanentă de a nu pierde persoana dragă și că în spatele acestui sentiment se află mai degrabă frica de a nu fi înlocuit sau comparat, dar și ideea că partenerul ar putea găsi pe cineva mai demn și mai potrivit. Multe cupluri găsesc gelozia ca pe o necesitate, spunând celebra zicală „Dacă e gelos, mă iubește”. Psihologii îi contrazic - ei spun că gelozia poate porni și din dependență sau egoism, că o persoană geloasă nu este neapărat și o persoană care iubește. Gelozia poate avea rădăcini chiar din copilărie și explicația poate fi aceea a dragostei exagerate a copilului pentru unul dintre părinți. De asemenea, poate porni de la

gelozia dintre frați, atunci când părinții acordă o mai mare atenție unuia dintre fii, iar celălalt se simte abandonat.

Concluzionez cu o părere proprie, dobândită prin prisma unei relații care durează de cinci ani: un stop de gelozie este uneori bine-venit, trebuie doar ca acea cantitate mică să fie mereu controlată, să rămână la un nivel inofensiv pentru a nu dăuna relației de cuplu. Momentul în care gelozia atinge cote alarmante este cel în care partenerul ar trebui să ia măsuri, să se gândească la consecințe. Sindromul Othello pune stăpânire pe caracterele slabe și vulnerabile, acaparează persoanele ale căror frustrări nu au fost confruntate sau soluționate.

Gelozia

Mărturisesc, hotărâtor, o dragoste vie
M-aprind ușor, mă tulburi, în zadar
Îmi spui, acum, că mă iubești și tu, dar…
simt, iubirea ta-i pustie.
M-ajunge-un gând chinuitor, unul de trădare,
O, tu, cer, al nopții sfetnic, mărturisește-mi,
Vrednică-i a ei iubire, trăire, simțire?
Furia-mi întunecă iubirea, mă doare!
Te pierd, secundele rămase le-ai dat altuia,
m-ai umilit!
Mi-ai zdrobit inima, dragostea-a pierit,
Mă rogi, în zadar, să înțeleg neînțelegerea,
Mă corectezi, judeci a mea purtare, te-am lovit...

Din iubire.
Negi, grabnic, orice acuză,
dar noapte de noapte te văd trează
Mă chinuia gândul ochilor străini asupra ta
Sărut al tău spate îndurerat, e doar vina ta!
E vina ta...

*
*   *

Bibliografie

Sadock, B., Sadock, V., Ruiz, P. (2001). *Study Guide and Self-Examination Review in Psychiatry*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Hauck, P. (1991). *Jealousy – why it happens and how to overcome it.* London: Sheldon Press.

Shakespeare, W. (1924). *Othello* (traducere de Dragomirescu, M.). București: Editura Casei Școalelor.

Ghiugan, I. (2016). *Posesivitatea și controlul, forme de abuz*. https://expertizapsihologicajudiciara.ro/de-ce-posesivitatea-si-controlul-sunt-forme-de-abuz-intr-o-relatie-si-cat-de-greu-este-sa-strigi-dupa-ajutor-explicatia-psihologului/, accesat la data de 15.03.2019.

Importanța procesului de autocunoaștere și dezvoltare personală în exercitarea profesiei de asistent social

Alexandra EDROI (SOLTUZU)[4]

Facultatea de Sociologie și Asistență Socială, specializarea Asistență Socială, Universitatea din București

Șef Proiect în cadrul proiectului de economie socială „Brutăria cu Povești", Organizația Umanitara Concordia

Asistența socială este profesia care se ocupă cu oferirea de sprijin indivizilor, grupurilor și comunităților dintr-o societate și care creează condiții sociale în favoarea bunăstării societății. Federația Internațională a Asistenței Sociale definește acest domeniu astfel: „Asistența socială promovează schimbarea socială, soluționarea problemelor în relațiile interumane, precum și mobilizarea și participarea oamenilor pentru creșterea bunăstării. Utilizând teorii despre comportamentul uman și sistemele sociale, asistența socială intervine în punctele în care oamenii interacționează cu mediul. Principiul drepturilor omului și cel al justiției sociale sunt fundamentale pentru asistența socială" (Miley et. al, 2006, p. 28).

Rolul asistentului social trebuie să se bazeze, în principal, pe consultanță și pe egalitate. Din perspectiva consultanței, asistentul social devine un fel de mentor pentru beneficiar, iar din perspectiva egalității, acesta își asumă rolul unui partener (idem).

[4] E-mail: alexandrasoltuzu@gmail.com

Valorile profesionale care ghidează practica asistenței sociale sunt descrise de către Council Social Work Education (CSWE) din SUA (apud Miley et. al, 2006) – profesia de asistent social are la bază valorile ajutorării, justiția economică și socială, valoarea și demnitatea persoanei, competența în practică și integritatea etică și pe importanța relațiilor umane. În funcție de aceste valori ca principii cu rol definitoriu, obiectivele asistenței sociale sunt:

• reducerea sărăciei, a discriminării și a altor forme de injustiție socială, precum și creșterea bunăstării umane;

• formularea politicilor sociale și aplicarea lor, precum și a programelor și serviciilor care satisfac anumite trebuințe umane fundamentale, dar care oferă și un sprijin în dezvoltarea capacităților umane;

• dezvoltarea și utilizarea unor programe de cercetare, a deprinderilor și cunoștințelor care îmbunătățesc practica asistenței sociale;

• amplificarea interacțiunilor între indivizi (familii, grupuri, organizații, comunități prin implicarea acestora în atingerea obiectivelor, în prevenirea și soluționarea dificultăților, precum și dezvoltarea resurselor), astfel încât aceste lucruri să ducă la îmbunătățirea societății;

• în contextul diversității culturale – aplicarea și dezvoltarea de practici;

• susținerea politicilor, asigurarea serviciilor și, implicit, a resurselor, prin acțiuni politice sau sociale care promovează justiția economică și socială (ibidem).

Fie că un asistent social lucrează cu persoanele victime ale violenței domestice, cu persoane cu dizabilități, persoane cu probleme psihice, persoane dependente de droguri, persoane care

practică sexul comercial sau cu persoane de vârsta a treia, acesta trebuie să adopte un comportament adecvat, un comportament care să nu îi facă pe beneficiari să se simtă marginalizați, inferiori sau lipsiți de speranță. Un asistent social are nevoie să își cunoască foarte bine propria persoană, în așa fel încât să fie conștient de limitele sale.

Pentru o bună desfășurare a activității unui asistent social, acesta trebuie să se implice activ în îmbunătățirea activităților pe care le prestează. Esențiale în acest sens sunt creativitatea, perseverența și pasiunea pentru lucrurile pe care le desfășoară. A se cunoaște pe sine, cu propriile limite și resurse, participarea activă la creșterea personală și profesională, împreună cu respectarea valorilor profesiei de asistent social, constituie cheia unei bune exercitări a rolului de asistent social.

Procesul de autocunoaștere și optimizare personală și profesională este un ingredient esențial în exercitarea profesiei de asistent social. Sunt de părere că, înainte de a oferi cuiva ajutorul de care are nevoie, un asistent social trebuie ca mai întâi să se cunoască pe sine, să-și cunoască resursele și limitele, astfel încât să poată oferi suportul beneficiarilor care apelează la serviciile sale. Procesul de autocunoaștere și dezvoltare personală a unui asistent social nu numai că îl ajută pe acesta să se cunoască, să se descopere pe sine însuși, dar are și un rol major în identificarea cu mai mare ușurință a nevoilor cu care se confruntă și beneficiarii asistenței sociale.

Un asistent social se confruntă deseori cu beneficiari care provin din diferite medii și categorii sociale, din varii domenii de activitate, existând astfel riscul ca asistentul social să trateze cu subiectivism situația beneficiarului, în special, atunci când se identifică cu acesta, când scenariile de viață ale celor doi, specialist și

beneficiar, se suprapun. De aceea, sunt de părere că autocunoașterea joacă un rol esențial în gestionarea acestor situații, îl ajută pe asistentul social să trateze acel beneficiar cu obiectivism și cu unicitate, evitând astfel orice confuzie în abordarea cazurilor.

Procesul de autocunoaștere are rolul de a dezvolta potențialul unei persoane, de a identifica piedicile, dar și posibilitățile de rezolvare a problemelor prin resursele de care dispune, în așa fel încât să existe o stare de congruență atât cu ceilalți, cât și cu ea însăși, să identifice adevăratele lucruri care sunt importante pentru sine și pentru alții, cum să fie de acord cu sine și cu ceilalți, cum se pot găsi soluții inovatoare în viața personală și cea profesională, cum să își dezvolte spontaneitatea și creativitatea (Cocoș, 2015, p. 7).

Pentru ca asistentul social să se cunoască pe sine, consider că are nevoie să-și identifice corect punctele tari și punctele slabe, să-și cunoască limitele și să le coreleze cu dorințele și cu nevoile sale.

Autocunoașterea ajută o persoană:

- să își recunoască punctele slabe și punctele tari;
- să afle ce poate sau nu să facă;
- să recunoască faptul că este supusă greșelilor;
- să-și înțeleagă sentimentele și să vorbească despre ele;
- să înțeleagă modul în care comportamentul său afectează celelalte persoane cu care interacționează (Radu et al, 2017, p. 14).

Dezvoltarea personală acoperă o scară mai largă de beneficiari ai asistenței sociale, motivați fiind să-și împlinească viața și să se autodepășească, construind astfel relații de calitate cu sine și cu alții, cu mediul de proveniență și cariera pe care o au. Fiind un proces de

autostructurare, presupune lucrul fluid și stimulativ cu ambele aspecte ale realității psihice (externe și interne), profunzimea și suprafața, inconștientul și conștientul. Dezvoltarea personală este un proces care are loc pe tot parcursul vieții, fără întrerupere (Dumitrache, 2015, p. 14).

Procesul de autocunoaștere și dezvoltare personală este unul de o mare importanță în domeniul asistenței sociale, într-o profesie care implică lucrul cu pierderea, trauma, suferința umană. În ceea ce îi privește pe asistenții sociali, dezvoltarea abilității de a fi în contact cu propriile experiențe traumatizante, pierderi, suferințe cu ajutorul participării la programele de autocunoaștere și dezvoltare personală, îi poate susține în dezvoltarea propriilor resurse, depășirea propriilor limite și accesarea unor modalități sanogene de coping și depășirea situațiilor dificile cu care se confruntă.

Implicarea în astfel de programe ajută participanții să intre în contact cu propriile vulnerabilități/limite și resurse, ajută la prevenirea traumatizării vicariante și este un ingredient cheie în practicarea excelenței într-un domeniu ce implică munca cu cei aflați în suferință.

*

*   *

Bibliografie

Cocoș, E. (2015). *Autocunoaștere și dezvoltare personală – Ghid metodologic*. Craiova: Editura ELSE.

Dumitrache, S. (2015). *Cinematerapia. De la evadare la ancorare în cotidian*. București: Editura SPER.

Fanget, F. (2008). *Sensul vieții. Răspunsurile psihologiei pentru a da sens propriei vieți*. București: Editura Trei.

Fischer, G., Riedesser, P. (1999). *Manual de psihotraumatologie*. Editura UTB.

Goian, C. (2013). *Teaching social work practice*. București: Pro Universitaria.

Krogsrud Miley, K. (2006). *Practica asistenței sociale*. Iași: Editura Polirom.

Mitrofan, I., Buzducea, D. (2009). *Consiliere şi terapie centrată pe traumă*. București: Editura SPER.

Pană, G., Toma, C. (2010). *Este bine pentru tine prin: terapii alternative, metode de autocunoaștere și evoluție spirituală*. București: Editura Ascendent.

Radu, M., Ciocâlteu, I. A., Stănculescu, A., Florea, R. F. (2017). *Consiliere și dezvoltare personală*. Pitești: Editura Paralela 45.

Ruppert, F. (2012). *Traumă, atașament, constelații familiale. Psihoterapia traumei*. București: Editura Trei.

Ce simt? O întrebare-cheie, o vibrație care trezește conștientizarea…

(fragmente dintr-un jurnal de autocunoaștere și optimizare personală)

Bogdan CRISTEA[5]
Facultatea de Sociologie și Asistență Socială, specializarea Asistență Socială, Universitatea din București

De-a lungul vieţii mele, mulţi dintre apropiaţi mi-au dat sfaturi în diverse situaţii, de la cele mai simple până la cele mai complexe. Trăiesc într-o societate ai cărei oameni sunt confuzi în ceea ce priveşte luarea deciziilor, o societate în care foarte mulţi din jurul meu se ghidează după principiul: „Fac cum trebuie, aşa trebuie, altfel, ce-o să zică lumea?” Am renunţat la acest slogan şi fac ce vreau eu, de fapt, nu fac ce vreau eu, fac ce SIMT, da, simt, e o bucurie, simţirea este precum respiraţia. Dacă simt, înseamnă că respir, că trăiesc, că vreau să mă bucur de viaţă şi că este tot ceea ce mă face fericit. Nu sunt pentru o asemenea lume, uneori, asta îmi spun, este o lume meschină, incapabilă să înţeleagă ceea ce simt sau ceea ce transmit, dar eu ştiu că sunt aici să simt frumosul din „simţire”. Am folosit „aici”, unde? La AUTOCUNOAȘTERE[6]. De mic, m-am autoeducat, însă unii mi-au transmis că stările şi emoţiile sunt ceva negativ. Am avut perioade când trăiam în reprimare, în

[5] E-mail: bogdan.cristea1987@gmail.com
[6] Cursul „Autocunoaştere, optimizare personală şi profesională a asistenţilor sociali”, lect. univ. dr. Sorina Daniela Dumitrache

frustrare şi într-un puternic conflict interior, poate în cea mai mare parte a copilăriei mele şi o parte din adolescență, fără a mă cunoaşte cu adevărat. Nu-mi cunoşteam emoţiile şi nici nevoile emoţionale. Pare sinistru, dar nu aveam capacitatea să înţeleg şi nici să conştientizez ce înseamnă „simțire", ce înseamnă aceasta şi cum mă poate ajuta ea.

Simţirea și răspunsul la întrebarea ***„ce simţi?***" le-am descoperit în urma unor activităţi senzaţionale de la cursul *„Autocunoaştere, optimizare personală şi profesională a asistenţilor sociali"*. Pe parcursul cursurilor, mărturisesc că am avut o gamă variată de sentimente profunde, care m-au condus spre chemarea inimii: am simţit dor până în străfundul finit pentru persoane dragi sau pentru locuri pe care le-am vizitat, m-am îndrăgostit de persoanele din sală, în secunda în care ochii noștri s-au intersectat şi am participat afectiv la unele joculeţe, mi-am simţit inima spărgându-se în milioane de bucăţele, scuturată de vântul cuvintelor doamnei profesor, şi le-am lipit la loc pentru a putea medita/reflecta asupra unor aspecte. De asemenea, am permis jocurilor şi trăirilor să mă pună în genunchi şi să mă determine să privesc direct în abisul propriei mele goliciuni, umplându-mi sufletul cu minunatele cuvinte sau cu experienţele dragilor mei colegi. Au fost momente când mi-au curs oceane de lacrimi pe obraji, dar fără a fi vizibile, deoarece încercam să mi le curăţ printr-un zâmbet pe care-l simţeam sau nu, însă o făceam pentru a nu mă face de ruşine. Am fost ridicat de o energie pozitivă pe care o primeam din partea coordonatorului acestui laborator. În acele momente „crunte", în acele clipe cu experienţe, poveşti nostalgice şi experienţe dezolante, simţeam în mine unghere întunecate, pline de frici vechi şi de răni.

Pe parcursul întâlnirilor, am simţit şi suferinţa colectivă (a fiecărui coleg), este adevărat, cu toţii am trăit şi am cunoscut „zgomotul", „pacea", „durerea" şi „frigul" în nemişcarea „codrului

interior”. Simţeam cum respiram toată magia în tandreţea vieţii, cum înotam în oceane pline de înţelegere, atât de profunde şi de calme, care reuşeau să ne salveze de fiecare dată şi să înţelegem de ce ne aflăm acolo. Simţeam totul, tot timpul, nu trecea nicio secundă din curs fără ca inima să nu-mi fie atinsă la întreaga să capacitate de a simţi.

Autocunoaşterea înseamnă simţire, este şi va rămâne una dintre cele mai autentice experienţe, pentru că este expresia fizică a faptului de a fi în viaţă. Am încercat să pulsez constant la atingerea stimulilor, vibrând la diferite frecvenţe care înseamnau experimentare, de fapt, dovada propriei mele existenţe. Tot cursul s-a măsurat în abilitatea „de a simţi”. Cu cât mai profunde şi mai autentice erau sentimentele, cu atât mai autentic trăiam. Era momentul perfect pentru mine, simţeam cum corpul meu îmi amintea că trăiesc, că sunt viu. Mintea mea era precum un ocean vast; stările apăreau, iar inima era un ghid misterios, întunecat şi plin. Voiam să plâng atunci când anumiţi colegi relatau experienţe triste, când îşi confesau anumite dureri, traume şi neînţelegeri, voiam să-i îmbrăţişez pe fiecare în parte şi să le spun că am simţit că au experiementat anumite trăiri şi să le ofer o parte din mine, astfel încât să se nască o prietenie deosebită şi să nu mă mai simt singur.

Am descoperit la acest curs că sentimentele mele sunt ghidul meu interior, că viaţa mea este provocatoare, dar foarte frumoasă. Această ***„Autocunoaștere”*** mi-a amintit că sunt unul dintre acei tineri care au cunoscut iubirea atât faţă de o femeie, cât și faţă de cei din jurul meu, că am reuşit „a cuceri” frica în egală măsură şi că am oferit o bucăţică din sufletul meu unor persoane care nu meritau acest lucru. Aceste sentimente au venit cu nişte lecţii pe care le-am descoperit „aici”, am învăţat să le descifrez, iar flashurile minţii m-au zguduit. Le-am permis să se mişte, mi-au şoptit că mă vor urma în această călătorie, şi aşa au făcut, m-au urmat, m-au condus către

lumină, mi-au arătat prin cele confesate sau cele ascultate că am greşit enorm sau că am procedat bine.

Obiectivul principal al acestui curs a fost să ne cunoaştem din interior spre exterior. Ni s-a punctat faptul că atunci când opunem rezistență propriilor adâncimi, ne lăsăm forţa vitală să moară în interiorul nostru, iar creativitatea noastră poate suferi enorm. Aşa că am înţeles acest lucru şi am încercat să-mi deschid inima şi să ascult adevărul, am dorit a mă elibera şi am conştientizat că trupul meu este un ghid foarte util, mi-a arătat lucruri pe care nu le-am ştiut niciodată despre mine, mi-a explicat mesaje importante în moduri pe care nu le puteam articula niciodată prin cuvinte. A simţi profund constituie a mă cunoaşte profund din interior spre exterior. Cât de bine mă cunosc pe mine însumi? Nu pot răspunde, dar ştiu că pot conştientiza, în jur de 40%, chiar mă cunosc, ceea ce este foarte bine, cel puţin pentru mine.

De aici, lucrurile vor fi mult mai simple, fiindcă aceste sentimente pe care le-am descoperit i-au comunicat vieţii mele că merită trăită. Sentimentele au capacitatea de a-mi decora sufletul şi a da naştere unor visuri măreţe. De aceea, sunt fericit şi împlinit, mai ales că am descoperit sentimentele profunde, darurile cu care am fost binecuvântat la acest minunat curs - ele m-au conectat cu firele invizibile ale unor experienţe mai mult sau mai puţin cunoscute de către mine.

Dragă autocunoaştere, îţi mulţumesc că m-ai călăuzit în perioada studenţiei, îţi mulţumesc că mi-ai acordat această bucurie de a-mi exprima cele mai profunde emoții, gânduri, idei, trăiri, într-un limbaj inedit şi expresiv, astfel creând un Univers de mare forţă sugestivă, ce se adresează sensibilităţii mele!

A XI-a ediție a Școlii de Vară „Grupuri de Risc și Servicii Sociale de Suport. Dreptul la nediscriminare”

În perioada 30 iunie – 5 iulie 2019 s-a desfășurat pe litoralul românesc, la Mamaia, cea de-a XI-a Ediție a Școlii de Vară „Grupuri de Risc și Servicii Sociale de Suport. Dreptul la nediscriminare”.

În cadrul evenimentului participanții, studenți și masteranzi de la diferite facultăți, au putut lua contact cu subiecte precum: politici antidiscriminare, risipa alimentară, persoanele implicate în sexul comercial, minori aflați în situații de discriminare ș.a.

Sesiunile au fost susținute de către cadre didactice, experți în domeniul drepturilor omului și nediscriminării și activiști în domeniul social.

Evenimentul a fost organizat de Consiliul Național pentru Combaterea Discriminarii (CNCD), Universitatea din București, Facultatea de Sociologie și Asistență Socială (UB-SAS), programul de master Grupuri de Risc și Servicii Sociale de Suport și Asociația Carusel, în parteneriat cu Colegiul Național al Asistenților Sociali din România (CNASR).

Instituțiile organizatoare le mulțumesc tuturor participanților pentru entuziasm și implicare!

Cei interesați, sunteți așteptați, la următoarea ediție, în 2020!

Iată și câteva imagini ilustrative:


ŞCOALA
DE VARĂ
2019
Grupuri de Risc
şi Servicii Sociale
de Suport
DREPTUL LA


ŞCOALA DE VARA 2019
ŞCOALA
DE VARA
2019






ŞCOALA
DE VARĂ
2019

















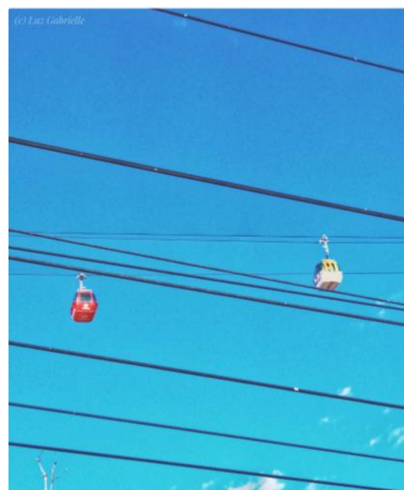




ȘCOALA
DE VARĂ
2019
Grupuri de Risc
și Servicii Sociale
de Suport
DREPTUL LA
NEDISCRIMINARE
30 iunie - 5 iulie 2019
Mamaia


ȘCOALA DE VARĂ 2019
Grupuri de Risc și Servicii Sociale de Suport
DREPTUL LA NEDISCRIMINARE
30 iunie - 5 iulie 2019, Mamaia




(c) Luz Gabrielle





ESEURI ȘI SCRIERI TERAPEUTICE

Urme de oameni

Alina IONESCU[7]
Facultatea de Sociologie și Asistență Socială, specializarea Asistență Socială, Universitatea din București

Oameni de porțelan. Asta vrem să fim. Ne-am îndepărtat de origini, de pământuri. Solul ne îngroapă în dezgust. Am uitat de natură verde, de cer albastru, de viață curcubeu. Ne-am afundat în nuanțe de gri și încercăm din răsputeri să ștergem ceea ce suntem ca să rămână albul pe care vrem să îl arătăm lumii. Nu ne-am mai murdărit de mult de noroi pe mâini și genunchi, de flori și culori de petale în par și pe obraji, de viață în suflet. Ne-am absentat de propria persoană și ne-am pierdut esența. Acum existăm goi pe străzi pline. Prea fragili să fim atinși de profunzime, ne lăsăm trupul în palmele oricăror persoane care vor să îl admire. Suntem atinși prea des de sufletele absente și prea rar de cele complexe. Am rămas doar **urme de oameni**.

Hai să ne cufundăm în cer! Să dansăm cu el. Să ne pună stele pe chip. Hai să ne conectăm cu natura. Să o lăsăm să ne ude, să ne umple, să ne gâdile simțurile, să ne provoace plăcere. Să facem dragoste între flori, pe pământul rece să simțim cum ne golim de trupuri inutile. Să ne pierdem de noi în aura fericirii pure. Hai să **redevenim oameni**.

[7] E-mail: alinacristinaionescu@yahoo.com

***

Aromă de ceai

Verde, pământiu, negru, arămiu.

Iarba tremura înfrigurată de răceala solului. Flori de cireş se învârteau în aer. Erau prea fermecate de frumusețea cerului ca să simtă că s-au desprins definitiv de crengi. Petale, polen şi rouă dansau pe ritmurile creației. Frunzele timide urmăreau spectacolul din căldura copacului. În mijlocul peisajului se ridica un trunchi bătrân şi slab de lemn. În tonalitate de bariton fredona un cântec al muntelui. Îi era dor de izvoare, de parfum de pin şi creste. Îi era dor de adierea tăioasă cu mireasmă de-nălțime ce făcea să îi ardă scorbura, sufletul. Ritmul cântecului accelera iar pădurea îl urma.

Atunci, acolo, acum, aici, oriunde te-ai afla, trebuie să o priveşti. Natura dansează mereu în ochii ei şi cerul se afundă în aromă de ceai verde. Asta este esența ce o defineşte, e singura ce deține privirea colorată în verde-pământiu-negru-arămiu.

Prezent – viitor – trecut – viitor – prezent

mrd. Denisa Mihaela ILIESCU[8]
psihoterapeut în supervizare
Facultatea de Psihologie, Universitatea din București

Urma să mă plimb pe stradă. M-am tot gândit cum va fi afară: frig, cald, va ploua, vor fi nori... Apoi am hotărât că cel mai bine pentru mine ar fi să stau în spațiul meu de confort. Am mai stat pe câteva gânduri, dar nu erau chiar atât de comode. Sunau cam așa: „Dacă nu te vei simți bine? Dacă nu va vrea nimeni să iasă cu tine? Dacă vei întâmpina situații conflictuale și nu vei găsi o soluție? Dacă nu vei avea ceva interesant de spus?” Sufocant...

Am tot pendulat între gânduri până s-a apropiat seara. Mi-am spus că este momentul să mă culc, dar nu înainte să înghesui frazele sub preș. Așadar, am început să mă uit la un documentar. A fost interesant, am aflat mai multe perspective despre viața lui Robin Williams. Imediat ce s-a terminat, cuvintele pe care le-am vârât au început să iasă în diade, triade, unele mai puternice au ieșit singure și îmi dădeau târcoale. Cu greu am reușit să intru pe tărâmul viselor, iar când m-am trezit, un vis aglomerat cu senzații apăsătoare mi-a apărut pe ecranul minții. Era primul contact cu ziua și deja nutream în mine gânduri sumbre despre viitor. Această înșiruire de gânduri, emoții, comportamente a prins rădăcini adânci.

Gata! Îmi consumă prea multă energie necunoscutul pe care eu îl îmbrac în straie de adevăr și închise la noi perspective. Ce ironic...

[8] E-mail: denisamihaelailiescu@gmail.com

Am decis să opresc ciclul nefericirii din viitor proiectate cu mare atenție în prezent. Am ieșit în parc. Gândurile clocoteau, dar eu încercam să le țin sub preș. Era încă dimineață, soarele pândea după nori, iar eu pășeam pe frunzele uscate și inspiram aerul de toamnă greoi, melancolic. Gândurile-mi forfoteau ademenindu-mă să iau loc pe fiecare în parte. „Ține minte, oprește ciclul!”

Am poposit pe o bancă în loc să poposesc pe gânduri. În fața mea se afla o casă pe care nu o remarcasem până atunci. Era o casă rotundă cu un acoperiș conic, iar în fața ei era un gard viu. Avea ferestre mari, o ușă ovală cu un mâner mare din metal, iar pe cutia poștală era gravat semnul infinitului. „Oare să intru?” Îmi era teamă, inima îmi bătea atât de rapid, încât aproape că nu reușeam să țin pasul cu ea. Măcar acum percuția inimii îmi acoperea gândurile. Am stat puțin pe loc și mi-am dat seama că încă pășeam pe gândurile greu de digerat. Fac un pas în lateral față de gânduri și intru. Mă strecor printre nuanțele de verde ale gardului, iar când mă uit în spate, luna își întindea stelele pe cer, gardul verde se transformase într-un labirint multicolor și nu mai exista niciun zgomot de fundal. Liniște absolută. Pășesc lent spre intrare, ating mânerul, îl rotesc de trei ori spre dreapta apoi mă deschid odată cu ușa. Era semiîntuneric, câțiva licurici luminau prin crăpăturile dulapurilor. Abia reușeam să disting obiectele. Un zumzet de gânduri mi-a distras atenția. Brusc, licuricii s-au oprit. E ca și cum cineva le-a oprit sursa de alimentare. Iau contact cu întunericul. Zumzetul devine din ce în ce mai puternic. Deslușesc cu dificultate cuvintele care se aud din obscur. Inițial, aud doar „NU”, un cor de „NU” lipsit de armonie. Apoi - „DACĂ NU”. Întâi le simțeam în piept, era ca și cum mai mulți soldați ai fricii au înarmat cu teamă tunurile de anticipări dureroase și ireale. Uneori, parcă simțeam și săgeți care subliniau mesajul bombardamentelor. Rolul săgeților era să pună diverse semne de punctuație după fiecare frază. Pe măsură ce înaintez pe câmpul de luptă, deslușesc din ce în ce mai multe fraze.

Înaintez. Acum merg cu ajutorul curajului și al acțiunii. Ah, aud din nou: „Dacă nu te vei descurca, Dacă vei greși, Dacă nu vei ști să repari greșeala, Dacă nu te va aprecia nimeni? Dacă nu vei ști suficient?” Ce noeme exagerate ale viitorului în prezent! Oare cum sună ele în mod real? Ar trebui mai întâi să țin cont de faptul că în acum nu există „va”, „vei”, „vei fi”. Aproape că rămăsesem fără scut când deodată mi-am amintit că pot răspunde și eu. Pot lupta. Decid să răspund.

- Dacă acțiunea nu se petrece în prezent, cum știi ce se va întâmpla? Dacă te raportezi la prezent, viitorul devine misterios! Vouă, soldaților, de ce parte din mister vă este teamă? Hai să armați tunurile cu prezent. Sunt curioasă cum sună!

Soldații au armat cu un viitor legat cu eșecurile din trecut și aprins cu teamă. Le văd cum vin spre mine, dar la jumătatea drumului se transformă în artificii de cuvinte. Ce ciudat e să-mi privesc propriile gânduri din prezent proiectate pe cerul casei. Mă simt ca un fost spectator care acum are ocazia să joace în propria piesă de viață. Ce frumos!

Vă mulțumesc, soldaților, îmi mulțumesc mie că îmi dau voie să greșesc, să conștientizez, să mă iert.

La fel de brusc licuricii se aprind, doar că acum luminează întreaga casă. Văd clar canapeaua vișinie, veioza crem, parchetul de culoarea lemnului, pereții decorați cu fotografii care au surprins mai multe lupte similare celei de astăzi. Mă plimb prin casă și pe măsură ce înaintez în următoarea cameră observ cum îmi schimb perspectiva asupra tablourilor și cum și ele se schimbă odată cu mine. Mă simt în contact cu ele, și nu prinsă în ele, cum eram acum puțină vreme. Găsesc în următoarea cameră un singur obiect de mobilier, o noptieră amplasată în mijloc. Pe noptieră erau o agendă cu file negre goală și un pix auriu. Le iau în brațe și închid ochii trei secunde. Îi deschid și acum mă aflu din nou pe bancă și mă apuc de scris.

arte
VOL. 6, NR. 10, 2019
REVISTA DE TERAPII CREATIV-EXPRESIVE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ UNIFICATOARE

DACĂ VĂ ȘTIȚI MURITORI

conf. univ. dr. Carmen-Maria MECU[9]
Institutul SPER

*
dacă vă știți muritori
nu atingeți tăcerile nimănui
doar priviți-le
calm
*
în fiecare zi
un medic face atât de mult bine
încât oamenii spun
e dumnezeu

câteodată li se întâmplă asta și altor
categorii profesionale

fiindcă

[9] E-mail: carmenmecu@gmail.com

dumnezeu se face om
în fiecare zi
și nu știi dacă
și nu știi unde
și nu știi când

poate fi rândul tău
*
toată bucuria
adunată într-un măr dulce
acrișor
tătuțu, măicuța
tătuții și măicuțele lor

rădăcinile se pregătesc de somn
va veni gerul iar noi
vom coace la o sobă
imaginară
câte un măr dulce acrișor

spune-mi
ce gust au merele tale preferate
prietene
și când le mănânci
de cine ți-e dor
*

dumnezeu
ne-a proiectat un corp
binar
pentru o mai firească
înțelegere a lumii

nouă ne place
să aducem mereu
în prim plan ori
răul răului
ori binele binelui

țopăi pe piciorul
stâng iar lumea
se clatină cu mine

tresalt grațios pe piciorul
drept iar lumea
se clatină cu mine

atenție
călătorule
diavolul ocupă
întotdeauna locul gol

iar acesta nu este un poem ci

doar o cugetare de seară
a terapeutului vigil din mine
*
dospește crește în umbră
ce uiți fără să ierți

apoi

otrăvește ochiul
cu care mă privești
*
frica de seară
meduză cu tentacule străvezii
călătorind lejer prin sângele meu

poate
ar fi de ajuns să privesc un singur punct
imaginar precum ochiul zeiței tara
să alerg purtând în mine mesajul
cifrat până când și-ar găsi
destinatarul

poate
ar fi de ajuns să-mi spui te iubesc

sau poate
mi-ar face bine să ronțăi
o ciocolată cu alune marca lindt

de ce râzi ino
privirea mea trece prin tine

e simplu
ție nu ți-a spus nimeni la naștere
ființă plăpândă
că nicio frică transparentă nu te poate
ucide
*
voi
v-ați gândit vreodată
prieteni
că tot respirând așa
unii lângă alții
toți în același univers
ajungem încet încet
să ne conținem unii pe alții

iar dacă v-ați gândit
ați realizat că am primit
în sufletul nostru
milioane de prieteni lângă

milioane de
dușmani

eu cred că
de aceea
ne doare răsufletul și
de aceea sângerează el
uneori
*
spui că
vrei să cunoști lumea prietene

totul începe cu un pas
spre ușă o apăsare pe clanță
urmează ieșitul pe ușa deschisă
apoi
văzul auzul mirosul gustul și așa mai departe
pasul în tine pasul în doi pasul în trei
și așa mai departe până când departele se face foarte
aproape

iar lumea te cunoaște
*
înveți
că liniștea este acolo unde ești tu

te așezi în centrul furtunii
din minte
ca într-un uter blând ori ca în palma
lui dumnezeu
foarte departe amăgirile vieții mesteci
o posibilă cireașă
coaptă

lucrurile se rânduiesc în cercuri

ești piatra aruncată
în mare și ești marea
cireașă coaptă
*
m-am trezit dintr-un somn
ușor de zi
cu fluturi mari de frică în stomac

acum simt cum încep s-o diger
moleculă cu moleculă

poate numai frigul
tatuat pe oase furtunile
impregnate în aerul dintre noi
sau șuvoaiele de vorbe înghițitoare
de sens picurând din minți înstrăinate bolnave

poate

astăzi nu are nimeni vreme să te salveze
îmbrățișează-te
îmi spune zâmbitor ino
cel mai inorog dintre rinoceri

știu că te poți ancora în fiecare clipă
inspiră adânc expiră leent

ai acolo tot ce nu poți pierde
și ai
o singurătate plină
ce nu te poate pierde
*
în seara asta prietene
te invit la un pahar de apă

gustul vine când ai răbdare s-o bei
picătură cu picătură
sau poate că ea te soarbe atât de delicat
încât nu doare

apropo

spune-mi
ai intrat măcar o dată într-un tablou
lăsându-te purtat de o pată de culoare
apoi de alta ai fost lumină sau umbră uitând cum
viața normală ți se urcă în spinare
de câte ori ai alergat cu notele prin aer ca pe o partitură
așa cum jucai șotron în copilărie
ai mângâiat vreodată o frunză cu privirea vie
știi tu cum o colorează lumina altfel
în fiecare clipă

ți-ai ascultat
cu atenție
degetele de la mâini ori de la picioare
spun mereu alte lucruri
murmurul unei unghii poate fi
o taină mare

nimicuri dar ce nimicuri înalte fără timp

e seară și
te invit la un pahar de apă prietene hai
să simțim gustul lui dumnezeu așa
picătură cu picătură

***

arte
VOL. 6, NR. 10, 2019
REVISTA DE TERAPII CREATIV-EXPRESIVE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ UNIFICATOARE

Busola personalizată

mrd. Denisa Mihaela ILIESCU[10]
psihoterapeut în supervizare
Facultatea de Psihologie, Universitatea din București

Mi-am construit cu mare grijă o busolă.
Propria mea busolă.
Punctele cardinale erau sensurile mele în viață.
Eram confuză când m-am apucat de asamblat,
Prin urmare a durat mult timp să o finalizez.
Piesele pe care le-am folosit erau părțile mele cele mai importante.
Am înșurubat răbdarea cu puterea,
Am potrivit iubirea cu ura într-o clepsidră,
Am topit autenticitate într-un geam,
Am lipit cu încredere părțile,
Am desenat cu libertate,
Am folosit și conformismul ca să aibă loc părțile și să fie acceptată de ceilalți.
Am compus melodia din fundal prin creativitate
Și m-am bucurat doi ani de busola mea.
Apoi am pierdut-o.

[10] E-mail: denisamihaelailiescu@gmail.com

RECENZII

„A Dangerous Method” (2011)

mrd. Luiza STANCU[11]
Facultatea de Sociologie și Asistență Socială, master „Consiliere în Asistență Socială”, Universitatea din București

Scena cu care filmul impresionează încă din primele minute este momentul în care Sabina Spielrein (Keira Knightley) ajunge, în 1904, la Spitalul de Psihiatrie din Zürich, fiind trimisă acolo de către tatăl său. Ea este persoana pe care dr. Carl Gustav Jung (Michael Fassbender) o căuta pentru a pune în aplicare metoda inovatoare cu care își trata pacienții, și anume asocierile de cuvinte și reinterpretarea viselor, ca parte de dezvoltare a ceea se va cristaliza și va purta numele de „psihanaliză”.

În cea dintâi întâlnire, dr. Jung și Sabina se vor cunoaște ca pacient și clinician, acesta studiindu-i cazul și hotărând să o ia în terapie, în care, timp de câteva zile, preț de o oră, să vorbească despre gândurile și emoțiile ei din copilărie (Sabina suferea de schizofrenie, iar în ziua în care a venit la clinică se afla în plină criză). Desigur, întâlnirile ce vor urma vor avea drept rezultate restabilirea ei psiho-emoțională și îi vor aduce liniștea asupra sufletului și minții atât de agere și pline de dorință de cunoaștere, pe care clinicianul său, C. G. Jung, le va identifica încă din primele interacțiuni terapeutice.

[11] E-mail: luiza.gabriela.stancu@gmail.com

Deși psihicul tinerei era deteriorat, dat fiind faptul că a fost abuzată în copilărie de către propriul tată, ea va înțelege motivele pentru care starea ei psihică și emoțională a fost tulburată (prin metoda psihanalizei ce aduce în prim-plan experiențele din trecut și subconștient, dar și a tehnicii de interpretare a viselor și a asocierilor libere prin care va identifica detalii intime despre propria persoană, dar și despre sexualitate, alături de o autopercepţie și reinterpretare a episoadelor de violență fizică la care era supusă fără voia ei). Își va identifica nevoile și trebuințele personale pe care le are ca ființă umană, va realiza progrese, se va arăta interesată de medicină (dorința ei cea mai mare fiind aceea de a deveni doctor), își va descoperi talentul de a identifica și a realiza asocieri libere, dar și analize realizate pe grupuri de persoane în experimentele la care va participa ca ajutor pentru clinicianul său și va deveni un punct de reper în tratamentul experimental propus de acesta.

După prima întâlnire, dr. Jung discută cu soția sa caracteristica istoricului din cazul cu care o primise pe Sabina la clinică. Ea era un nume de cod în dosarul cu care a ajuns, „Sabina S.”, și imediat ce îi va identifica apoi numele de familie (cunoscând un anume Spielrein, care era un evreu rus, om de afaceri foarte înstărit), doctorul va rămâne cu câteva semne de întrebare, iar soția îi va propune să ia legătura cu prof. Freud în privința identificării anumitor aspecte ale cazuisticii cu care venea această tânără în terapie.

La următoarea întâlnire, dr. Jung o va anunța că timp de câteva săptămâni va fi plecat în stagiul militar și nu se vor putea întâlni pentru ședințele de terapie, fapt ce o alarmează și o enervează pe Sabina, spunând că totul este o pierdere de timp și nu are nevoie de așa ceva. În momentul atacului de furie, Sabina își va arunca haina, iar dr. Jung i-o va lua pentru a o scutura, bătând-o cu bastonul. Atunci, tânăra va avea o reacție de reprimare și închistare, spunându-i să înceteze să mai facă acel lucru, dorind să plece acasă cât mai

repede. Această acțiune îl va bulversa pe dr. Jung, care nu îi va înțelege reacția. Ajuns acasă, îi vorbește soției cu reproș despre faptul că urma să fie plecat timp de câteva săptămâni, pentru stagiul militar. Acesta îi explică și faptul că nu aduce nimic bun absența sa, în special pacienților cu care lucra.

Când se va întoarce, dr. Jung va merge să își viziteze pacienta, despre care aflase că în lipsa lui a cauzat unele probleme directorului, motiv pentru care, la o discuție amicală, acesta îi propune directorului să o ia în practică pentru a-l ajuta cu experimentul la care lucra. Evident că acest lucru o va încânta pe Sabina, care își dorea să devină doctor. Așa că, într-una din zile, dr. Jung o va invita pe soția sa să participe la unul dintre experimentele sale în calitate de subiect, iar pe Sabina, ca observator și asistent. După finalizarea procedurii, dr. Jung își ia șa revedere de la soție și revine în cameră pentru a discuta cu Sabina câteva aspecte și observații preliminare cu privire la desfășurarea experimentului. În urma discuției, dr. Jung observă evidentul fler pe care îl avea Sabina pentru medicină și psihologie.

Doi ani mai târziu (1906), soții Jung îl vor vizita pe prof. Freud (Viggo Mortensen) la Viena, pentru identificarea unei posibile legături ce viza analiza preliminară la care lucra însuși doctorul. Desigur, discuțiile dintre Freud și Jung se vor axa, la început, pe delimitarea și înțelegerea scopului termenilor utilizați în psihanaliză, în ceea ce privea „instinctul sexual" și „libidoul", normând caracteristicile pe care le urmărea profesorul. În cele ce vor urma, Jung și Freud vor discuta despre cazul Sabinei (și faptul că o înscrisese la Universitatea de Medicină pentru rezultatele deosebite și mintea strălucită pe care le avea, cât și pentru capacitățile ei de afirmare în acest domeniu alături de potențialul cu care era înzestrată) și despre câteva exemple de pacienți pe care i-au tratat (prin metoda psihanalizei, propusă și cristalizată de Freud, pe care

Jung o utiliza în mod experimental, împreună cu pacienta sa). Pe parcursul serii, Freud va deveni interesat de persoana tânărului dr. Jung, pe care îl va și considera, destul de curând, un bun prieten. Totodată, întâlnirea va deveni un eveniment istoric în momentul în care Freud îl va întrerupe pe Jung pentru a-l înștiința că discuția lor (despre identificarea unor posibile semnificații ale unui vis ce îl acaparase pe Jung) dura de mai bine de 13 ore. Jung va încerca să se scuze, însă Freud, îngăduitor, îl va liniști, zicându-i că pentru o primă întâlnire au avut multe să își spună și că, dacă nu se va înșela, cei doi vor avea o colaborare de lungă durată.

A doua zi, aceștia se vor întâlni pentru a continua discuția ce avea ca subiect psihanaliza și maniera în care puteau aduce acest element atât de fragil și nou în aceeași ecuație cu interpretările medicilor și a celor ce aveau teorii idealiste, pericolele iminente la care puteau fi expuși în privința acestei metode de intervenție și multe alte aspecte de ordin psihologic și nu numai (controverse, critici, nelămuriri, ambiguități etc.).

Întors în oraș, la o întâlnire cu Sabina, dr. Jung îi va povesti acesteia experiența prin care trecuse alături de prof. Freud, ideile pe care acesta le expunea și maniera în care își impunea punctul de vedere, părându-i-se că gândirea lui era prea rigidă, încorsetată în anumite principii și idealuri inexpresive, convingea și făcea ca persoana din fața lui să se abandoneze pe sine pentru ideile pe care el le contura și le susținea neîncetat. În cele din urmă, Sabina îi va confirma dr. Jung că metoda prof. Freud pe care a utilizat-o în cazul ei a dat roade și a vindecat-o.

În următoarele zile, dr. Jung va primi de la prof. Freud o scrisoare prin care îi va cere să îi facă o favoare, și anume de a-l primi în terapie pe dr. Otto Gross (Vincent Cassel), un terapeut psihanalist la rândul lui, nevrotic, cu o gândire excentrică, distanțată de principiile de bază ale unei relații conjugale conformiste,

tradiționale, precum monogamia. Așadar, după o primă ședință, dr. Jung va rămâne contrariat de cele discutate cu Otto Gross, adept al încălcării normelor terapeutice în favoarea libertății clientului cu care lucra în practică și al ideii conform căreia oferirii plăcerii sexuale reprimate reprezenta o cale de „vindecare” pentru pacienți.

Otto îl sfătuiește pe dr. Jung să încalce linia terapeutică și să ofere acel stimulent pe care pacienta și-l dorea cu adevărat, ținând cont de motto-ul „Niciodată nu reprima nimic!” (https://www.rottentomatoes.com/m/a_dangerous_method/quotes/).

În acest context, Jung devine coruptibil în ceea ce privește demnitatea cu care lucra în ședințele de terapie, controlul emoțiilor și al pulsiunilor dictate de corp și de instinctele naturale, rezistența la transfer și contra-transfer și multe altele.

A doua zi, Sabina și dr. Jung stau de vorbă despre aspecte aduse de aceasta în discuție, și anume părțile psihologice prin intermediul cărora instinctele impulsive, sexuale erau autodistructive, dar erau capabile de reconstrucția dintre două ființe care săvârșesc actul în sine. Va identifica elementul nou al morții și va crea legătura în ceea ce privea pulsiunea sexuală. La un moment dat, aceasta îl va săruta pe dr. Jung, ceea ce îl va uimi, el afirmând că de obicei bărbatul este cel care preia inițiativa. Sabina îi răspunde susținând că, atunci când va dori acest lucru, o va găsi în clădirea unde erau ferestrele cele mari. Seara, la ușa locuinței, Sabina va fi surprinsă de apariția doctorului care de această dată hotărâse să nu-și mai reprime emoțiile și impulsurile sexuale.

În zilele ce vor urma, dr. Jung va găsi în camera lui Otto Gross un bilet prin care îl înștiința că procedura pe care a aplicat-o a fost foarte eficientă, rugându-l să-i spună tatălui său că a murit, iar ca o ultimă dorință, oriunde ar fi și ce ar face, să aleagă să nu-și reprime impulsurile atât de naturale și firești și să accepte să-și „ajute”

pacientele să primească ceea ce își doresc cel mai mult, și anume contactul sexual.

Legătura dintre dr. Jung și Sabina se baza pe transferul ce se realizase între ei în timpul terapiei. În acest context, Jung începe să își pună semne de întrebare, pornind de la cele discutate cu Otto Gross, care îmbrățișa cât se poate de nonșalant ideea de dezarmare și spargere a mitului sau, mai bine zis, a tabuului social legat de sexualitate și relațiile extraconjugale. Acesta dorea să păstreze cu orice preț patrimoniul conjugal și să nu se lase manipulat de doctorul nevrotic, pe care se presupunea că îl avea în terapie pentru a-l ajuta să depășească momentele și crizele cu care intrase în terapie. Otto Gross desființa tabuul legat de sexualitate și impuls sexual și poligamia apărută ca „soluție" la problemele cu care clientele sale veneau în terapie. Monogamia reprezenta pentru Otto un concept pe care îl exemplifica general („nimic mai enervant pentru un nevrotic ca el") și sugera că era vorba de rezistența la transfer ce se prezenta ca fiind simptomatică, rezultantă a represiunii normale a impulsurilor sănătoase, adică cele sexuale. În acest context, Jung este debusolat, începe să piardă direcția spre care se îndrepta procesul terapeutic și are o relație extraconjugală cu Sabina, apelând la elemente de masochism și pedeapsă (structuri pe care ea le întâlnise și experimentase încă din perioada copilăriei timpurii, când era pedepsită de tatăl său și despre care aflase că îi creau plăcere și satisfacție).

Jung îi va deveni mentor și coordonator pentru lucrarea de doctorat, iar relațiile pe care va încerca să le mențină vor fi doar de doctor-pacient, ceea ce îi va afecta capacitatea de distincție a tipurilor de sentimente pe care le nutrise pentru tânără rusoaică. Văzând acestea, Sabina va căuta ajutor terapeutic în persoana prof. Freud și îl va forța pe dr. Jung să îi spună adevărul despre relația dintre ei doi, ca modalitate de șantaj, specificând și faptul că îi putea distruge

reputația mai mut decât se întâmplase deja, însă alesese să nu facă acest lucru.

Peste ceva timp, dr. Jung și prof. Freud vor pleca într-o călătorie spre America. Aici, Jung își va da seama că nu trebuia să se încreadă atât de mult în a-l considera prieten, cristalizând momentul în care Freud refuzase să îi povestească ce vis a avut, nedorind să-și riște autoritatea în fața lui. Ruptura dintre ei nu va întârzia să apară, fiind un rezultat al neînțelegerilor pe marginea subiectului psihanalizei și contrarietății aspectelor pe care le identifica Jung (telepatia și fizica, pe care Freud le considera abateri de la psihanaliză).

Jung și Sabina se vor întâlni apoi pentru a lucra la teza ei de doctorat, în Elveția, totodată reluând legătura pe care o formaseră cu ani în urmă. Când Jung refuza să își părăsească soția, Sabina decide să plece la Viena. Aici îl va întâlni pe Freud (cu care va discuta pe baza lucrării despre dimensiunile psihanalizei, elementele opuse pe care le argumenta ea și multe altele), căruia îi va mărturisi că, deși îi susținea punctul de vedere privind maniera de aplicare a psihanalizei în practica terapeutică, credea totodată că el și Jung trebuiau să se împace pentru a continua și a rafina acest gen de terapie.

După colapsul pe care Freud îl va avea la conferința academică a psihanaliștilor, el și Jung continuă să corespondeze. La scurt timp după acest eveniment, dar și după scandalurile iscate în jurul doctorului Jung, generate de zvonurile conform cărora acesta avea o altfel de relație cu Sabina, fosta sa pacientă, una departe de limitele profesionale, cei doi decid să întrerupă legătura amicală pe care o aveau până la acel moment.

După câțiva ani de la ultima întrevedere, Sabina se va mărita cu un doctor evreu rus (cu care urma să se întoarcă în Rusia) și, însărcinată fiind, îi va vizita pe soții Jung. La o discuție amicală cu

soția doctorului, Sabina era deja o figură emblematică în intervenția terapeutică la care a și contribuit, iar acum era pusă în situația de a-l susține profesional, terapeutic pe cel care i-a fost doctor, mentor și amant, pe dr. Jung. Aceasta va discuta cu el despre „metoda periculoasă” prin care a fost tratată, dar și despre concepte privind psihanaliza, înfățișată drept un curent inovator și deosebit în practica terapeutică.

Evoluția celor menționați:

• Otto Gross moare de foame în Berlin (1919);

• Freud moare răpus de cancer în Londra (1939), după ce a fost deportat din Viena de către naziști;

• Sabina Spielrein a pregătit câțiva dintre cei mai distinși analiști în Uniunea Sovietică, înainte ca ea (văduvă de război de acum) și fiicele sale să fie duse într-o sinagogă pustie și împușcate;

• Jung este răpus de căderea nervoasă pe care nu o metabolizase după ruptura violentă de Freud și rămâne în memoria publicului ca fiind cel mai important psiholog din lume, înainte să moară în 1961.

Tipul de psihoterapie prezentat în film este psihanaliza, văzută ca metodă de intervenție asupra subconștientului, ce vizează identificarea celor trei elemente ale acestuia: Sinele, Eul și Supraeul. Această metodă este declarată ca fiind „periculoasă”, deoarece accesează părți extrem de sensibile din interiorul uman și ajută la proiectarea și descoperirea sensurilor, a semnificațiilor, dincolo de acțiunile care au generat anumite tipuri de reacții ale persoanei. Fondatorul acesteia este Sigmund Freud, supranumit și „părintele psihanalizei”, care are meritul de a fi introdus acest tip de terapie centrată pe decodificarea și interpretarea viselor, asocierile libere și reconstrucțiile rezultate din acest proces.

Conceptele introduse de Freud reprezintă baza teoriei „aparatului psihic”, care se compune din cele trei părți interdependente: Sinele (conține instinctele primordiale ale vieții, care generează plăcerea și libidoul, cât și cele considerate a fi distructive, cele ale morții), Eul (care funcționează pe principiul întoarcerii și menținerii traseului cu realitatea) și Supraeul (care păstrează înregistrările înmagazinate din perioada copilăriei).

Mecanismele Eului care au fost identificate și în cuprinsul filmului sunt: reprimare; negare; proiecție; regresie. Astfel că, pentru înțelegerea psihanalizei, trebuie să se țină cont de elementele ce creează și stimulează, respectiv reprimă libidoul și instinctele animalice, sexuale.

*

*   *

arte
VOL. 6, NR. 10, 2019
REVISTA DE TERAPII CREATIV-EXPRESIVE ȘI DEZVOLTARE PERSONALĂ UNIFICATOARE

„A Star Is Born" (2018)

mrd. Luiza STANCU[12]

Facultatea de Sociologie și Asistență Socială, master „Consiliere în Asistență Socială", Universitatea din București

Filmul începe cu un concert extraordinar al lui Jackson Maine (Bradley Cooper), un faimos cântăreț din Arizona, dependent de alcool și droguri. El o va descoperi pe Ally (Lady Gaga), o tânără ce lucra la un restaurant pe timp de zi iar noaptea se transforma într-un star, sub lumina reflectoarelor, în barul Blue Blue, acolo unde o va și cunoaște.

După oboseala zilei de după concert, Jack preferă compania unei sticle pe care o termină pe nerăsuflate în mașina cu care colinda străzile orașului. Îl va ruga pe șofer să oprească la un bar din drum și va intra în cel în care o va întâlni pe Ally. Invitat fiind de unul dintre prietenii ei, Jack va asista la o reprezentație pusă în scenă de fata de care se va îndrăgosti. Ea va interpreta „La vie en rose", ceea ce îl va uimi. După terminarea show-ului, Jack o invită pe Ally într-un alt bar, cu polițiști de această dată. Acesteia nu îi place modul în care ceilalți se comportau cu el doar pentru că era faimos, astfel că îl lovește pe unul dintre polițiști. Jack o va lua pe Ally și vor ieși din acel bar pentru a căuta un supermarket și a cumpăra o pungă cu gheață (tânăra se rănise la mână atunci când încercase să-l pună la punct pe unul dintre polițiști).

[12] E-mail: luiza.gabriela.stancu@gmail.com

În parcarea magazinului, Jack o va descoperi cu adevărat pe Ally, îi va confirma talentul și vocea și mai ales creațiile. A doua zi dimineața, înainte de a o lăsa acasă, Jack o invită la un concert de-al lui, la care Ally va refuza să ia parte pentru că trebuia să meargă la serviciu. Ajunsă la restaurant împreună cu prietenul ei și trecând din nou prin umilințele și aroganța șefului, Ally ia decizia de a demisiona și a merge la concertul lui Jackson Maine.

La doar câteva minute după ce a ajuns la concert, Ally trece de la ipostaza de spectator la cea de invitat special, urmând să se transforme într-un personaj important în industria muzicală. Acesta este momentul în care „se va naște o stea” pe nume Ally, fata simplă ce ascundea cântăreața solo și compozitoarea ce-l cucerise pe Jack. Este momentul în care ea va începe să strălucească în fața oamenilor care o vor îndrăgi și o vor auzi în toată profunzimea ei, o vor privi și o vor iubi pentru artistul care este de fapt.

Ally va ajunge să cunoască succesul, să fie apreciată pentru ceea ce face, să fie iubită de oameni. Va încheia contracte de colaborare și va avea propriul ei impresar, va compune melodii încărcate de emoții, va evolua în fața oamenilor și va câștiga primul ei premiu Grammy la categoria „Cel mai bun artist nou”. Va fi cerută de soție de Jack într-un mod neașteptat, vor locui împreună cu câinele lor Charlie și vor împărți aceeași „vie en rose” ca în ziua în care s-au cunoscut, până când...

Pe lângă succesul, pasiunea și dragostea dintre cei doi, Jack va avea nenumărate momente în care va cădea în ridicol și își va face apariții jalnice, toate acestea din cauza alcoolului și a consumului de substanțe. Alcoolul va fi motivul pentru care cei doi vor avea dispute publice, el va fi penibil (în momentul în care Ally mulțumește pentru premiul Grammy și îl are alături pe scenă pe Jack). Va avea o atitudine care îl va deranja pe tatăl lui Ally, îi va face ei o imagine mai puțin plăcută, iar el se va degrada continuu...

Toate astea sunt cauzate de consumul necontrolat cu care s-a confruntat toată viața. După ceva timp, Jack va accepta să facă parte dintr-un grup de terapie pentru dependența de alcool și va încerca să-și schimbe viața. După o perioadă de trei luni de absență de pe scenă și din viața lui Ally, ea îl va vizita și îi va spune că urma un turneu de lansare a albumului de debut și prin care își va încheia și cariera muzicală. În tot timpul acesta, îl va minți, nespunându-i cât i-a fost de greu în perioadele lui de recădere. Totuși, iubirea învinge tot și Jack se va remonta (pentru o perioadă de abstinență relativ scurtă) și va încerca să devină cea mai bună versiune a lui, până într-o zi, când impresarul lui Ally îi va povesti lui Jack prin ce a trecut ea în perioada în care el se afla la reabilitare. Îl va pune față în față cu frica de recădere, acea mică perioadă de stagnare, până la continuarea „ritualului" cu care el era deja obișnuit. Ajunsă acasă, Ally îl va invita la ultimul ei concert și își vor spune (fără ca ea să știe ce va urma) pentru ultima dată replicile din ziua în care s-au cunoscut („Jack: Hei! / Ally: Ce? / Jack: Voiam să te mai privesc încă o dată") (https://www.moviequotesandmore.com/a-star-is-born-best-quotes/)

Ally va pleca și va susține concertul, continuând să fie preocupată de situația lui Jack, voind să știe dacă acesta va ajunge la concertul ei pentru a cânta în duet piesa pe care au compus-o împreună, „Shallow". El nu-și va face apariția la concert, iar Ally va trebui să cânte de una singură. Ajunsă acasă, va afla că Jack, soțul ei, a ales să nu-i mai împovăreze viața și imaginea, preferând să moară... singur, departe de privirile celorlalți, chiar și de cea blândă a lui Charlie, câinele lor.

Într-una dintre discuțiile cu fratele vitreg a lui Jack, Bobby (Sam Elliott), Ally își va plânge soțul care a ales să nu-și mai trăiască viața și se va culpabiliza pentru decizia lui finală. Bobby rememorează câteva dintre vorbele lui Jack ce făceau referire la muzică: „Muzica este compusă din 12 note între oricare octavă. 12

note și octava se repetă. E aceeași poveste spusă mereu și mereu, pentru totdeauna. Tot ceea ce pot artiștii să ofere lumii este felul în care văd aceste 12 note”. (https://www.ranker.com/list/best-a-star-is-born-movie-quotes/movie-and-tv-quotes)

După un timp de la moartea lui Jackson Maine, la un concert organizat în memoria acestuia, Ally va interpreta melodia pe care el o compusese ultima dată pentru ea, „I'll Never Love Again”, versuri în care își declara iubirea infinită pentru ea și incapacitatea lui de a mai iubi pe altcineva.

Povestea de dragoste dintre Ally și Jack a început din momentul în care ea a cântat pentru prima dată în fața lui, în bar. A continuat să-l fascineze cu vocea ei incredibilă în parcarea supermarketului, în timp ce îi fredona o compoziție pe care încerca să o finalizeze. L-a acaparat cu felul ei de a fi, cu naturalețea și vulnerabilitatea ei, cu imaginea artistului ce urma să devină. Jack îi recunoscuse talentul din prima clipă și tot de atunci s-a și îndrăgostit iremediabil de Ally, cea care avea să îi devină soție, compozitoare și pereche vocală cu care urma să împartă scena și să aibă succes în turnee. Este momentul în care ea se va afirma din ce în ce mai mult, cu ajutorul lui.

„A Star Is Born” este povestea incredibilă a unei fete pe nume Ally care nu avea îndeajuns de mult curaj pentru a crede în ea. Toți cei apropiați erau conștienți și o apreciau pentru muzica pe care o crea, pentru versurile pe care le compunea, dar deveneau reticenți din cauza felului în care arăta. Acesta era, de altfel, unul dintre motivele pentru care Jack a ales-o pe Ally. Povestea lor de dragoste, dar și cea profesională, este asemeni unei piese country-rock, cu acorduri și dezacorduri, încărcată cu emoții și vibrantă de la prima atingere a corzii chitarei electrice. Dragostea lor era la fel de profundă ca sunetul unui acord de pian acompaniat de o voce feminină.

Alcoolul i-a fost lui Jack, mult timp, tovarăș de drum, iar în momentul în care el a decis să se căsătorească cu Ally, nu s-a gândit nici măcar o clipă la ce urma să se întâmple cu el. Noodles (Dave Chappelle) îi va spune lui Jack că poate Ally este „calea de scăpare" de care el avea nevoie pentru dependența de alcool și problemele pe care le avea tot din aceeași cauză. Încercarea lui de a o iubi, de a se transforma într-o persoană mai bună și de a scăpa de vicii s-a încheiat brusc prin decizia impulsivă de a pune capăt suferințelor și clipelor asupra cărora s-au adunat norii negri, lăsând-o pe Ally singură și neputincioasă în fața morții lui, a soțului mult iubit și a artistului incontestabil Jackson Maine.

De la începutul și până la sfârșitul filmului, putem observa cum scânteia care îi va apropia pe cei doi va fi și cea care îi va aduce în conflict, le va modifica percepțiile unuia față de celălalt, rezultând izbucnirea unor conflicte. În acele momente, relația de cuplu se clatină, apar nesiguranța și dorința de ascundere a adevărului. În aceste clipe, acest demers ucigător nu face decât să destabilizeze (temporar) relația de cuplu. Motiv pentru care, în relație, fiecare partener resimte situațiile conflictuale mai mult sau mai puțin puternic, dar ambii se vor simți vulnerabili. Fiecare dintre aceștia dezvoltă mecanisme de defensivă și acționează în consecință. Unii preferă refugiul stimulativ și mult mai atractiv al dependențelor (cele mai frecvente fiind de alcool și substanțe interzise), în timp ce alții se simt răniți și ridică ziduri de apărare în fața celuilalt. Aceste mecanisme defensive dăunează relației, având ca rezultat distanțarea și distrugerea încrederii. Mecanismele defensive devin bariere în buna funcționare a cuplului.

În cazul de față, aceste elemente se prezintă din momentul în care Ally observă că Jack are probleme cu alcoolul (de la prima întâlnire). Pe parcurs, aceasta îndeplinește un rol de „salvator", încercând să îi fie alături indiferent de circumstanțe și să îl scutească

de oferirea unor explicații, și așa nefondate. Ceea ce este mai puțin plăcut și greu de acceptat de către Jack este faptul că dependența punea stăpânire pe el din ce în ce mai mult (avea momente în care era conștient de aceste lucruri, dar pur și simplu nu își găsea curajul și voința de a acționa în consecință). Valorizarea lui scădea odată cu eșecurile pe care începuse să le înregistreze în cariera profesională. Observă și singur aceste detalii, însă îi este dificil să identifice acele puteri de care dispune pentru a putea realiza o (adevărată) schimbare. La un moment dat, alege să facă acest lucru și se internează într-o clinică pentru dependenți de alcool.

O altă problemă pe care el nu o poate observa sau nu o poate asimila este răul indirect pe care îl creează persoanelor din jur, mai ales celor care îl iubesc și țin la el așa cum este. Nu va fi (îndeajuns de) capabil să observe că Ally era rușinată în momentele în care el nu se putea controla și devenea un subiect de amuzament în spațiul public. Disfuncționalitățile apar și reapar odată cu recăderile lui, cu situațiile pe care le experimentează, în momentele în care refuză să vadă ceea ce se întâmplă cu el și alege să mintă doar pentru a nu răni, crezând că în acest fel îi va scuti pe toți ceilalți de claritatea declinului său continuu.

* *
*

DELICIILE RETINEI

Fotografie

psih. mrd. Andrei STOICA[13]
Facultatea de Psihologie, Universitatea din București

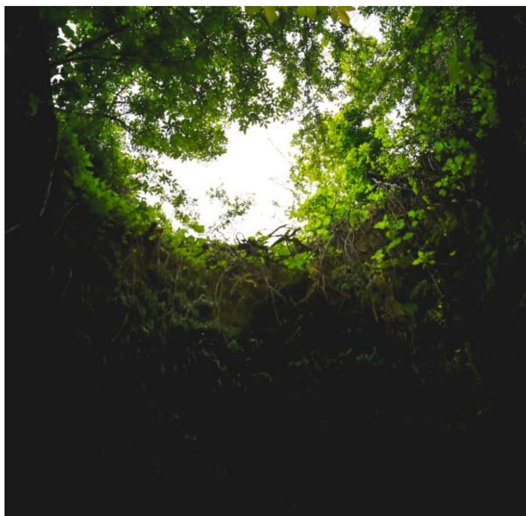
Andrei Stoica este masterand în cadrul Universității din București, specializarea „Psihodiagnoză, psihoterapie experienţială unificatoare (PEU) şi dezvoltare personală”. A absolvit SNSPA, secția Psihologie, în anul 2016.

Pasiunea pentru fotografie o are încă din copilărie, tatăl său având un aparat sovietic Zorki 4 pe film. Era fascinat de pozele făcute cu acel aparat, dar nu s-ar fi gândit sau imaginat vreodată că va ajunge fotograf. Însă, în primul an de facultate, a trebuit să își ajute un coleg de trupă (a făcut patru ani de breakdance) să filmeze un scurtmetraj de autopromovare care să conțină și câteva cadre foto. Totul a fost un succes și timp de doi ani a fost fotograful trupei de dans, ceea ce i-a adus o colaborare cu Media Pro Studios. A filmat un making of pentru Alina Eremia („Când luminile se sting) și pentru Anya („Firimituri“).

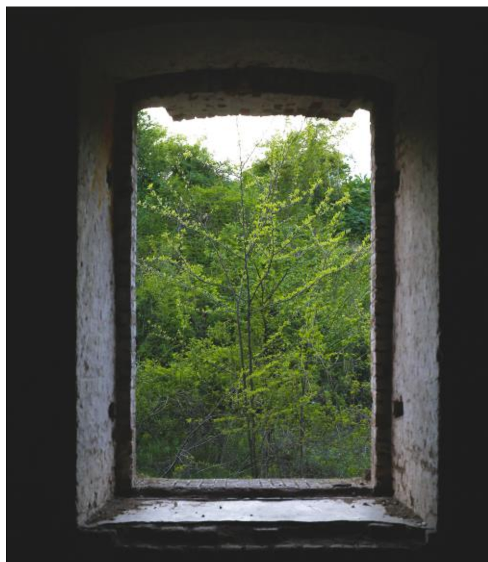
A urmat un curs pentru a obține atestatul de fotograf, în 2017, la Școala Populară de Arte, iar în prezent urmează această cale alături de cea a psihologiei și a picturii.

[13] E-mail: andrei.stoica0529@yahoo.com

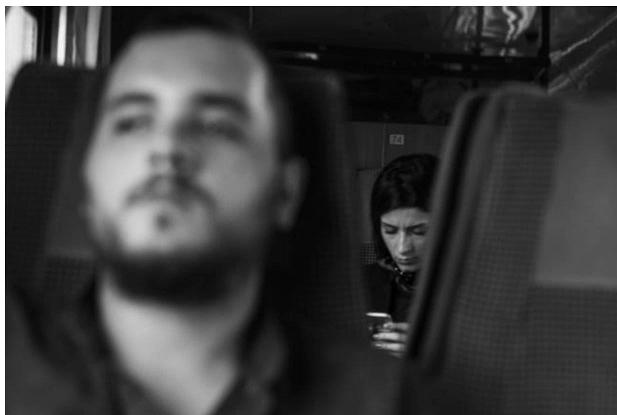
Momentul



Sinele



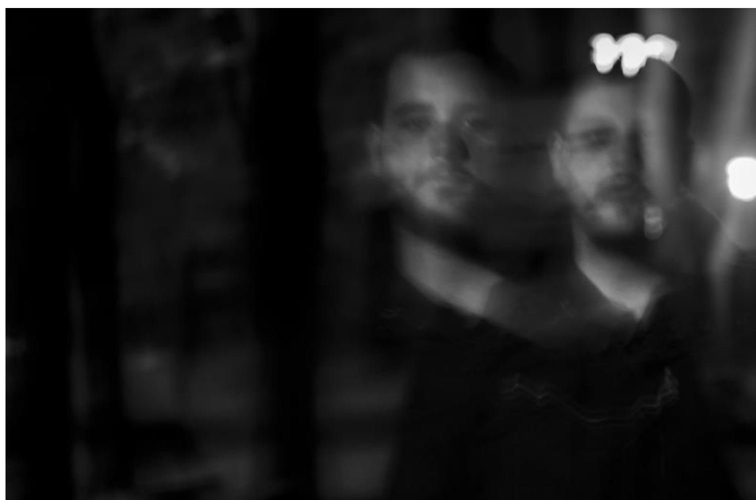
Liniște



La o cafea



Disociere



Psihoză



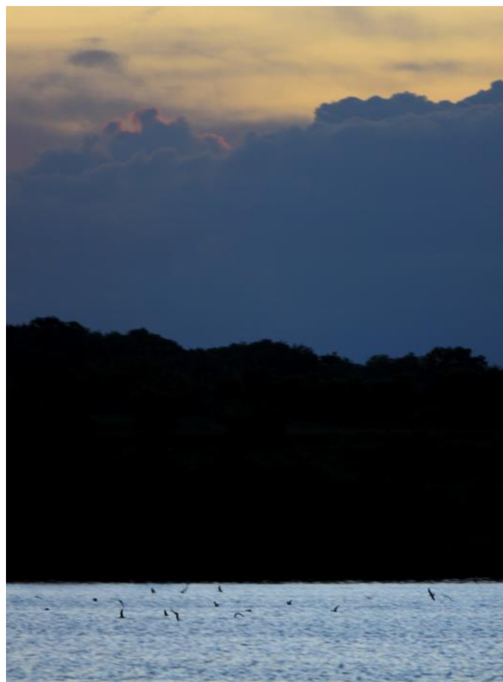
Balet de haos existențial



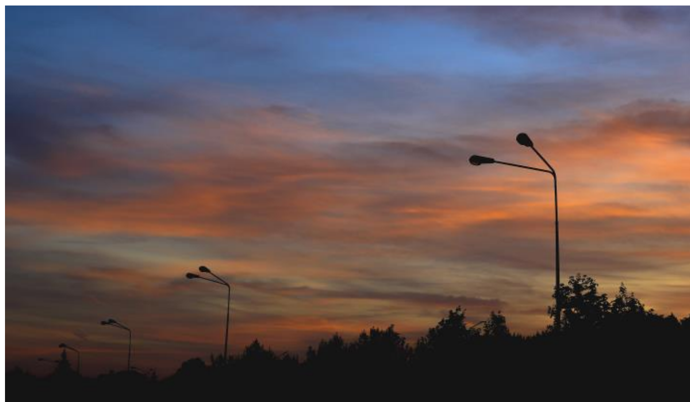
Conexiuni



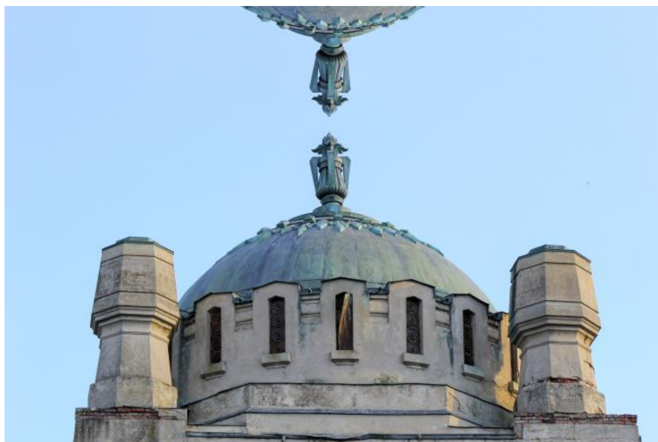
Dimensiuni



Obiectivitate



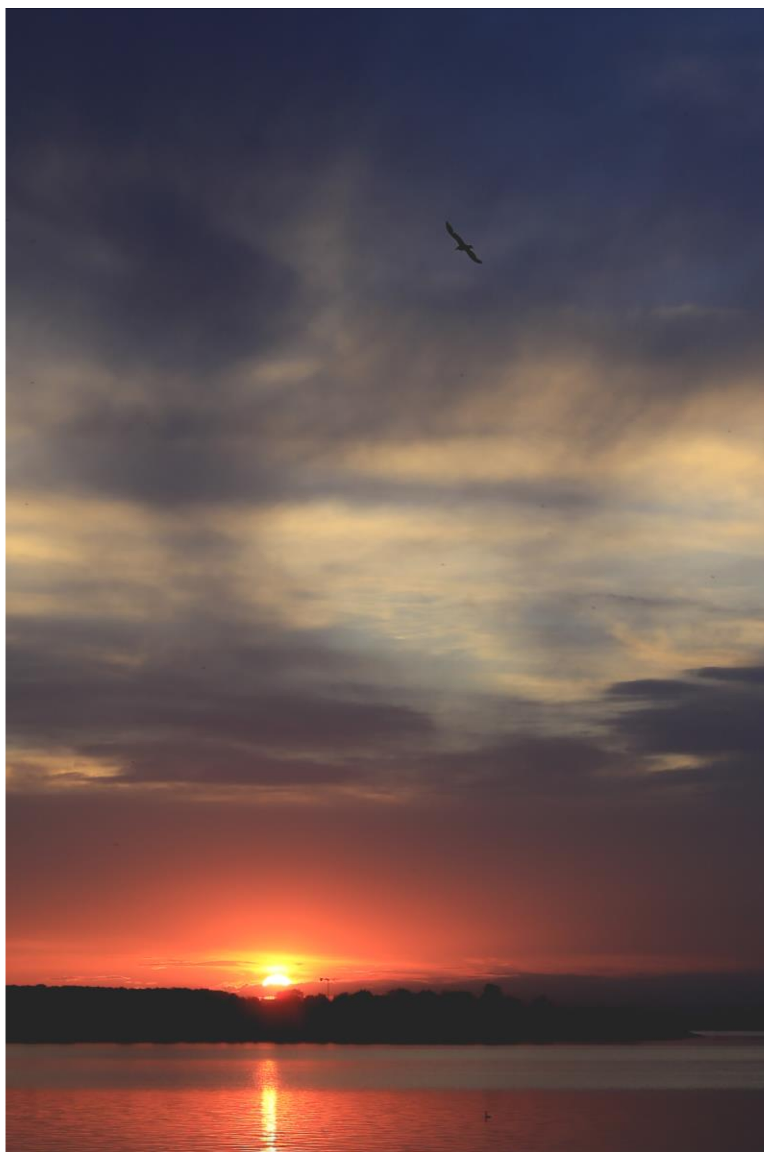
Ordine



REvoluție



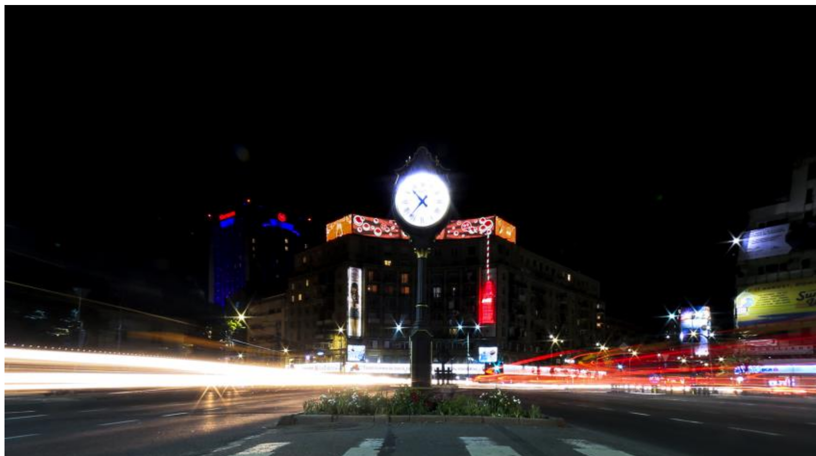
Plutire



Scânteie umană



Schimbare



Stoicism



Subiectivitate



Viață

